गोलोक वृन्दावन में किसी का भी प्रवेश नहीं हो सकता। कृष्णभावनाभावित कर्म करने वाला पूर्ण योगी है, क्योंकि उसका चित्त अनुक्षण कृष्णलीलामृत-कल्लोलिनी में निमज्जित रहता है। **स वै मनः कृष्णपदारविन्दयोः**। वेदों में भी यही कहा है। **तमेव विदिवातिमृत्युमेति** : जन्म-मृत्यु के चक्र की निवृत्ति का एकमात्र साधन भगवान श्रीकृष्ण को जान लेना है। सारांश यह है कि योगपद्धति की सफलता भवरोग से मुक्ति कराने में है, मायावी चातुर्य अथवा उछल-कूद की प्रवणता से अबोध जनता को ठगनें में नहीं।

नात्यश्नतस्तु योगोऽस्ति न चैकांन्तमनश्नतः।
न चातिस्वप्नशीलस्य जाग्रतो नैव चार्जुन।।१६।।

न=न; **अति**=अधिक; **अश्नतः**=खाने वाले का; **तु**=तो; **योगः**=श्रीभगवान् से योग; **अस्ति**=होता है; **न**=नहीं; **च**=तथा; **एकान्तम्**=बिल्कुल; **अनश्नतः**=भोजन न करने वाले का; **न**=नहीं; **च**=तथा; **अति**=अत्यधिक; **स्वप्नशीलस्य**=सोने वाले का; **जाग्रतः**=(अथवा) जो रात्रि में अधिक जागता है, उसका; **न**=नहीं; **एव**=ही; **च**=तथा; **अर्जुन**=हे अर्जुन।

अनुवाद

हे अर्जुन! अधिक भोजन करने वाले अथवा बहुत कम खाने वाले के लिए, अधिक सोने अथवा अधिक जाग्रत रहने वाले के लिए योगी बनना सम्भव नहीं है।।१६।।

तात्पर्य

इस श्लोक में योगियों के लिए भोजन और निद्रा को नियमित करने का कारण दिखाया गया है। अधिक भोजन का अर्थ है प्राणधारण की आवश्यकता से अधिक अन्न-ग्रहण करना। अन्न, शाक, फल और दुग्धादि खाने योग्य पदार्थ पर्याप्त मात्रा में उपलब्ध हैं; अतः मनुष्य के लिए माँसाहार सब प्रकार से अनावश्यक है। भगवद्गीता में अन्नादि पदार्थों को सात्त्विक कहा है। माँस तमोगुणी मनुष्यों के योग्य है। माँस, मदिरा, धूम्रपान तथा श्रीकृष्ण को अर्पण (भोग) करने के अयोग्य पदार्थों का सेवन करने वाले आहार-दोष के फलस्वरूप निस्सन्देह पापकर्म के बंधन में पड़ जायेंगे। **भुञ्जते ते त्वघं पापा ये पचन्त्यात्मकारणात्।** अपनी इन्द्रियों को तृप्त करने के लिए भोजन बनाने वाला अथवा श्रीकृष्ण को भोग न लगाने वाला केवल पाप खाता है। जो पापमय भोजन करता है अथवा अपने अधिकार से अधिक सामग्री को भोगता है वह कल्याणकारी योग का अभ्यास नहीं कर सकता। केवल श्रीकृष्ण-प्रसाद खाना सर्वश्रेष्ठ विधि है। कृष्णभावनाभावित भक्त ऐसी कोई वस्तु कभी नहीं खाता, जिसको पहले श्रीकृष्ण के अर्पण न कि गया हो। अतः केवल कृष्णभावनाभावित पुरुष ही योगाभ्यास की संसिद्धि को प्राप्त कर सकता है। वह मनुष्य भी योग का अभ्यास नहीं कर सकता जो मनमानी विधि से उपवास करता हो। कृष्णभावनाभावित भक्त शास्त्र के अनुसार व्रतधारण